

Tentang Berbagai Bahaya Samadhi

Posted on [Februari 3, 2016](#)



Samadhi dapat membawa banyak kerugian atau banyak manfaat bagi pemeditasi; Anda tidak bisa bilang samadhi hanya membawa salah satu saja. Bagi orang yang tidak memiliki kearifan samadhi merugikan, tetapi bagi orang yang memiliki kearifan samadhi bisa membawa manfaat nyata, samadhi bisa menuntun kepada Pencerahan.

Yang bisa paling merugikan bagi pemeditasi adalah Samadhi Absorpsi(Jhana), yakni samadhi dengan ketenangan yang mendalam dan menetap. Samadhi ini membawa kedamaian besar. Di mana ada kedamaian, di situ ada kebahagiaan. Di mana ada kebahagiaan, keterikatan dan kelekatan kepada kebahagiaan itu muncul. Pemeditasi tidak mau mengkontemplasikan apa-apa lagi, ia hanya mau berada di dalam perasaan yang nikmat itu. Bila kita telah berlatih untuk waktu lama, kita mungkin mahir memasuki samadhi ini dengan cepat sekali. Begitu kita mulai mencatat obyek meditasi kita, batin memasuki ketenangan, dan kita tidak mau keluar lagi untuk meneliti apa pun. Kita menjadi terpaku dalam kebahagiaan itu. Ini adalah bahaya bagi orang yang berlatih meditasi.

Kita harus menggunakan Upacara Samadhi. Di sini, kita memasukiketenangan, dan kemudian, ketika batin sudah cukup tenang, kita keluar lagi dan mengamati kegiatan di-luar.[5] Mengamati apa yang di luar dengan batin tenang menghasilkan kearifan. Ini sukar dipahami, oleh karena hal itu hampir mirip seperti berpikir dan membayangkan yang biasa. Ketika ada pikiran, kita mungkin berpikir batin tidak hening, tetapi sesungguhnya berpikir itu terjadi di dalam ketenangan.

Kita dapat menampilkan pikiran untuk mengkontemplasikannya. Di sini kita mengambil pikiran untuk menyelidikinya; ini bukan berarti kita berpikir tanpa tujuan untuk menyelidikinya, bukan berarti kita berpikir atau menduga-duga tanpa arah; itu muncul dari batin yang hening. Ini dinamakan “sadar di dalam ketenangan dan tenang di dalam keadaan sadar.” Jika itu sekadar berpikir atau berkhayal biasa, batin tidak akan hening, batin akan terganggu. Tetapi saya tidak bicara tentang berpikir biasa, ini suatu perasaan yang muncul dari batin yang hening. Itu dinamakan “kontemplasi”. Kearifan lahir di sini.

‘Kegiatan di-luar’ mengacu pada segala macam kesan-kesan indriawi. Istilah itu digunakan sebagai kontras dari

‘kegiatan di-dalam’, yakni samadhi absorpsi (jhana), di mana batin tidak pergi “keluar” kepada kesan-kesan indriawi di luar.

Jadi, ada samadhi benar dan samadhi salah. Samadhi salah ialah di mana batin memasuki ketenangan dan tidak disadari sama sekali. Orang bisa duduk dua jam atau bahkan sepanjang hari, tetapi batin tidak tahu di mana ia berada atau apa yang terjadi. Ia tidak tahu apa-apa. Ada ketenangan, tetapi hanya itu. Itu seperti pisau yang tajam, yang kita tidak peduli dipakai untuk apa. Ini ketenangan yang tertutup ketidaktahuan, karena tidak ada banyak kesadaran-diri. Pembeditasi mungkin mengira ia telah mencapai yang tertinggi, jadi ia tidak peduli untuk mengamati apa-apa lagi. Samadhi bisa menjadi musuh pada tingkat ini. Kearifan tidak bisa muncul oleh karena tidak ada keadaan sadar tentang apa yang benar dan apa yang salah.

Tentang samadhi benar, tidak peduli tingkat ketenangan apa pun yang tercapai, ada keadaan sadar. Ada perhatian penuh dan pemahaman jernih. Inilah samadhi yang dapat menghasilkan kearifan; orang tidak bisa tersesat di situ. Para pembeditasi harus memahami ini dengan baik. Anda tidak bisa berjalan tanpa keadaan sadar ini, itu harus ada dari awal sampai akhir. Samadhi seperti ini tidak mengandung bahaya.

Anda mungkin bertanya-tanya, bagaimana manfaat muncul, bagaimana kearifan muncul dari samadhi? Bila samadhi benar telah berkembang, kearifan bisa muncul sepanjang waktu. Ketika mata melihat wujud, telinga mendengar suara, hidung mencium bau, lidah mengecap rasa, tubuh mengalami sentuhan atau batin mengalami kesan batin—di dalam posisi mana pun—batin tetap memiliki pengetahuan penuh tentang hakekat sejati dari kesan-kesan indriawi itu, ia tidak “memilah dan memilih”. Di dalam posisi tubuh apa pun, kita sadar sepenuhnya.

Kita sadar sepenuhnya akan lahirnya kebahagiaan dan ketidakbahagiaan. Kita melepaskan kedua hal ini, kita tidak melekat. Ini dinamakan Latihan Benar, yang terdapat dalam semua posisi. Ungkapan “semua posisi” tidak hanya mengacu pada posisi tubuh, tetapi juga mengacu pada batin, yang memiliki perhatian penuh dan pemahaman jernih akan kebenaran sepanjang waktu. Bila samadhi telah berkembang dengan benar, kearifan muncul seperti ini. Ini dinamakan “pencerahan”, pengetahuan akan kebenaran.

Ada dua jenis kedamaian — yang kasar dan yang halus. Kedamaian yang datang dari samadhi adalah jenis yang kasar. Bila batin damai, ada kebahagiaan. Batin menganggap kebahagiaan sebagai kedamaian. Tetapi kebahagiaan dan ketidakbahagiaan adalah proses menjadi dan kelahiran. Tidak ada kebebasan dari ‘samsara’, oleh karena kita masih melekat kepada itu. Jadi kebahagiaan bukanlah kedamaian, kedamaian bukanlah kebahagiaan.

‘Samsara’, roda Kelahiran dan Kematian, alam semua fenomena terkondisi, batiniyah maupun jasmaniah, yang mempunyai tiga sifat: Tidak Kekal, Tidak Memuaskan, dan Bukan-Diri.

Jenis kedamaian yang lain adalah yang datang dari kearifan. Di sini kita tidak mencampuradukkan kedamaian dengan kebahagiaan; kita tahu batin yang mengkontemplasikan dan mengetahui kebahagiaan dan ketidakbahagiaan sebagai kedamaian. Kedamaian yang muncul dari kearifan bukanlah kebahagiaan, melainkan adalah yang melihat kebenaran dari kebahagiaan maupun ketidakbahagiaan. Di situ tidak muncul kelekatan kepada keadaan-keadaan itu, batin keluar mengatasi mereka. Inilah tujuan sesungguhnya dari semua praktek Buddhis.

“... Buddha meletakkan Moralitas, Konsentrasi dan Kearifan sebagai Jalan menuju kedamaian, jalan menuju

Pencerahan. Tetapi sesungguhnya semua itu bukanlah esensi dari Buddhisme. Itu sekadar Jalan ...
Esensi Buddhisme adalah kedamaian, dan kedamaian itu muncul dari pemahaman yang sesungguhnya terhadap hakekat segala sesuatu. ...”

Ajahn Chah, dalam “A Taste of Freedom”

TANYA: Anda mengatakan ‘samatha’ dan ‘vipassana’, atau konsentrasi dan pencerahan, itu sama. Dapatkah Anda menjelaskan lebih lanjut?

JAWAB: Itu sederhana sekali. Konsentrasi (samatha) dan kearifan (vipassana) bekerja bersama-sama. Mula-mula batin menjadi hening dengan berpegang pada suatu obyek meditasi. Ia hening hanya selama Anda duduk dengan mata Anda tertutup. Inilah ‘samatha’; dan kelak dasar samadhi ini merupakan penyebab dari munculnya kearifan atau ‘vipassana’. Di situ batin hening, entah Anda duduk dengan mata tertutup, entah berjalan-jalan di kota yang ramai. Seperti ini: Dulu Anda anak kecil. Sekarang Anda dewasa. Apakah anak kecil dan orang dewasa itu sama? Anda bisa bilang, keduanya sama; atau melihatnya dari sudut lain, Anda bisa bilang keduanya berbeda. Secara ini ‘samatha’ dan ‘vipassana’ juga dapat dilihat sebagai berbeda. Atau seperti makanan dan kotoran. Makanan dan kotoran dapat dikatakan sama dan dapat dikatakan berbeda. Jangan hanya percaya apa yang saya katakan, berlatihlah dan lihatlah sendiri. Tidak dibutuhkan apa-apa yang istimewa. Jika Anda memeriksa bagaimana konsentrasi dan kearifan muncul, Anda akan mengetahui sendiri kebenarannya. Pada dewasa ini banyak orang melekat pada kata-kata. Mereka namakan latihan mereka ‘vipassana’; ‘samatha’ diremehkan. Atau mereka namakan latihan mereka ‘samatha’; adalah esensial untuk berlatih ‘samatha’ sebelum ‘vipassana’, kata mereka. Semua itu bodoh. Jangan repot-repot berpikir seperti itu. Lakukan saja latihan Anda, dan Anda akan melihat sendiri.

TANYA: Apakah perlu untuk mampu masuk ke dalam absorpsi [jhana] dalam latihan kita?

JAWAB: Tidak, absorpsi [jhana] tidak perlu. Anda harus menegakkan ketenangan dan pemusatan batin sampai taraf tertentu. Lalu Anda gunakan itu untuk menyelidiki diri Anda sendiri. Tidak dibutuhkan apa-apa yang istimewa. Jika absorpsi [jhana] muncul dalam praktek Anda, itu juga OK. Tapi jangan melekat kepadanya. Sementara orang memikirkan terlalu banyak tentang absorpsi [jhana]. Kita bisa bermain-main dengan itu secara sangat menyenangkan. Anda harus tahu batas-batas yang semestinya. Jika Anda arif, maka Anda akan tahu kegunaan dan keterbatasan absorpsi [jhana], persis seperti Anda tahu keterbatasan anak-anak dibandingkan orang dewasa.

Ajahn Chah, dalam “Bodhinyana”

Meskipun tampaknya ada banyak cara untuk berlatih, namun sebenarnya hanya ada satu cara, seperti halnya pohon yang berbuah, memang buahnya mungkin cepat dihasilkan dengan sistem cangkok, tetapi pohon itu sendiri tidak akan menjadi pohon yang kuat dan mampu bertahan lama. Cara lain adalah dengan menanam dari biji, yang akan menghasilkan pohon yang kuat dan ulet, demikian juga dengan latihan.

Ketika saya dulu mulai berlatih, saya sulit memahami hal ini. Selama saya masih belum mengerti apa sebagai apa, meditasi duduk adalah suatu siksaan, bahkan terkadang membuat saya menangis. Kadang saya menargetkan terlalu tinggi, kadang terlalu rendah, tidak pernah seimbang. Berlatih dalam damai berarti menempatkan pikiran tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah, melainkan pada titik keseimbangan.

Selama meditasi kalian tidak perlu memperhatikan kesan indera. Kapan saja pikiran dipengaruhi oleh perasaan, lepaskanlah. Apakah sensasi-sensasi itu baik atau buruk tidak penting, tidak perlu membuat asumsi apapun dari sensasi-sensasi itu, biarkanlah berlalu dan kembalikan perhatianmu pada pernafasan, jagalah kesadaran pada pernafasan yang masuk dan keluar. Jangan menciptakan penderitaan dengan membuat nafas lebih panjang atau pendek, amati saja tanpa mencoba mengatur atau menekannya dengan cara apapun, dengan kata lain: jangan melekat. Biarkanlah pernafasan berjalan apa adanya dan pikiranpun akan menjadi tenang, kemudian pikiranpun akan meletakkan segalanya dan beristirahat. Nafas menjadi lebih ringan dan terenergi, yang tertinggal hanyalah 'mengetahui secara terpusat'. Kalian dapat mengatakan bahwa pikiran telah berubah dan mencapai suatu keadaan tenang.



iklan

Bagikan ini:



Memuat...

Pos ini dipublikasikan di [Meditasi/Mantra](#), [Zen](#). Tandai [permalink](#).

Kriya Yoga Nusantara

Blog di WordPress.com.